



# Entraînement HORS NEIGE

## Plan de 10 semaines

MAIN PARTNER



PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN



BKW

GOLD PARTNER



MEDIA PARTNER

SRG SSR

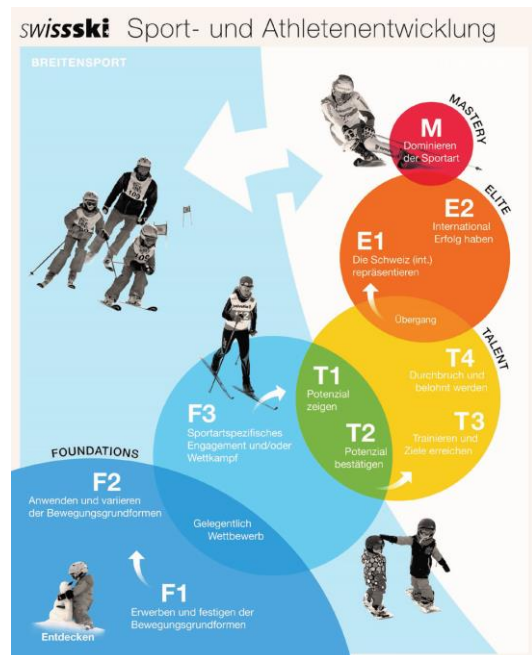
## Introduction au plan de 10 semaines

L'amélioration de la condition physique orientée sur le long terme doit commencer à un stade précoce si l'on veut pouvoir mener une carrière à succès dans le sport d'élite. Pour satisfaire leurs aspirations, il est nécessaire que nos jeunes athlètes consolident précautionneusement leurs efforts et leur capacité à soutenir l'effort. Cette consolidation comprend l'évolution complète des principaux facteurs d'entraînement, à savoir l'endurance, la force, la rapidité et l'agilité, ainsi que l'entraînement de la coordination des mouvements axé sur la qualité. Ce dernier point est tout particulièrement décisif pour prévenir les blessures.

Une sélection d'exercices tirés de la brochure ENTRAÎNEMENT HORS NEIGE POUR LES ENFANTS (<https://www.swiss-ski.ch/fr/events/summer-challenge/entrainement-hors-neige/>) est expliquée dans le présent plan d'entraînement pour le premier domaine clé Foundation (F1, F2, F3).

L'objectif de cette sélection d'exercices est de présenter un plan d'entraînement diversifié pour découvrir différents aspects de l'entraînement de la condition physique ainsi que des exercices de mobilité ciblés et orientés vers la prévention. Sur une période

de 10 semaines, les jeunes athlètes pourront se préparer de manière systématique pour l'hiver. Ils constateront que l'entraînement général pour optimiser la forme physique est aussi très divertissant.



Indépendamment de ce plan, bouger au quotidien constitue la base de l'entraînement. Il est important de bouger librement et de faire du sport, sur le chemin de l'école et dans la nature, tout en s'entraînant également sur le terrain de sport. Une vie familiale basée sur le mouvement et le sport contribue à un bon entraînement.

### Consolidation

Les exemples d'exercices présentés sont consolidés au moyen des sports fondamentaux qui, expérience faite, ont une importance pour les sports de neige. Il s'agit de types de sport et d'aptitudes motrices qui soutiennent l'évolution de la technique de mouvement (transfert du mouvement) et de l'athlétisme pour les sports de neige.

1. Plan d'entraînement sur 10 semaines
2. Exemples d'exercices pour les facteurs d'entraînement correspondants pour les entraînements de club dirigés
3. Exemples d'exercices pour les facteurs d'entraînement pour les entraînements autonomes à la maison
4. Exercices supplémentaires du quotidien à la maison pour le perfectionnement de domaines spécifiques (mobilité et renforcement)
5. Défis réguliers

Les icônes suivantes permettent de naviguer dans l'outil pédagogique :



Points cruciaux, informations complémentaires, remarques











Effort/difficulté



Variations

## Plan d'entraînement sur 10 semaines

|     |                         |   |  |
|-----|-------------------------|---|--|
| W10 | Spécifique au           |    | Mise en œuvre des capacités acquises dans les formes d'entraînement des disciplines apparentées pour améliorer la capacité de coordination spécifique au ski                                   |
| W9  |                         |   |  |
| W8  | Formes mixtes           |    | Zusammenführen der erlangten Fähigkeiten in komplexen Kombinationsformen zur Entwicklung einer allgemein effizienten Kopplungsfähigkeit  |
| W7  |                         |   |  |
| W6  | Coordination            |   | Développer la régulation optimale des activités physiques et favoriser le sens de l'équilibre  |
| W5  | Vitesse                 |  | Développer la mise en œuvre des capacités neuromusculaires dans la vitesse maximale et précise et favoriser la disponibilité action-réaction   |
| W4  | Explosivité             |  | Développer la mise en œuvre neuromusculaire des capacités de force dans des mouvements explosifs et dynamiques et favoriser ainsi la stabilité des axes par la capacité à soutenir les efforts |
| W3  | Endurance physique      |  | Développer la résistance musculaire ainsi que le renforcement de l'appareil locomoteur, et favoriser ainsi la capacité à soutenir des efforts  |
| W2  | Endurance de spécifique |  | Développer une résistance à la fatigue spécifique et la capacité de récupération ainsi que favoriser la résistance de l'organisme  |
| W1  | Endurance de base       |  | Développer la résistance à la fatigue générale et développer la capacité de récupération   |

## Semaine 1 – entraînement de l'endurance de base

Une bonne endurance de base est importante pour que tu puisses effectuer avec succès et en bonne santé les entraînements sur neige et la saison de compétition qui t'exposeront souvent à l'altitude. En entraînant l'endurance de base, ton corps va développer les capacités du cœur, des poumons, de la circulation sanguine et de l'énergie contenue dans les cellules musculaires (mitochondries). L'objectif est de retarder la fatigue générale et de pouvoir mieux assimiler.

### Exemples d'exercices pour l'entraînement dans ton ski-club

#### COURIR À L'EXTÉRIEUR

##### 1. Introduction à l'ABC de la course pour le développement des bases de la technique de course (p. 26 de la brochure HORS NEIGE)

Comme si l'on était à un feu de signalisation, l'exercice est effectué à chaque fois depuis un cône vert (départ) jusqu'à un cône rouge (stop) dans un carré de 15-20 m. Courir ensuite de manière décontractée jusqu'au prochain cône vert.

- ▷ « Course roi avec couronne » (anneau) sur la tête (courir le dos droit)
- ▷ Courir en avant en jonglant avec le ballon avec les genoux (course en levant les genoux)
- ▷ Tenir le ballon derrière les fessiers et le toucher avec les talons en courant en avant (talons-fesses)
- ▷ Courir de côté comme un crabe, tout d'abord sans croisement, puis en croisant en alternance les pieds devant et derrière (courir avec croisement en ayant le haut du corps de côté qui marque la direction de la course)
- ▷ Courir sur « des charbons ardents » (course de football légère avec un bref contact avec le sol et de petits pas)
- ▷ Sautiller tout d'abord en ayant les bras sur les hanches puis en marquant son élan avec les bras



##### 2. Footing décontracté sur sol pendant env. 20 min avec intégration des exercices suivants (p. 34 de la brochure HORS NEIGE) :

- ▷ Slalom autour d'arbres, de pierres ou d'autres obstacles
- ▷ Courir en arrière
- ▷ Courir latéralement avec ou sans croisement des jambes
- ▷ Varier entre les plus petits et les plus grands pas
- ▷ Sauts de stabilisation sur une jambe vers le haut
- ▷ Sauts de stabilisation sur deux jambes vers le bas



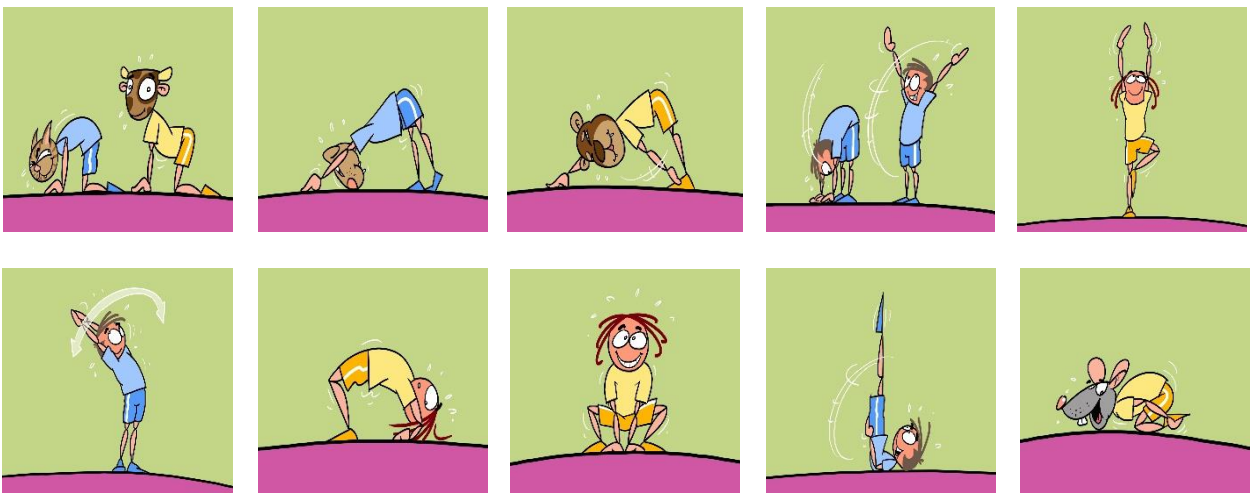
### 3. Chasse aux points (p. 32 de la brochure HORS NEIGE)

- ▷ Le receveur (Beat Feuz) essaie d'attraper autant que possible de (points de Coupe du monde) qui s'échappent. Les points qui s'échappent peuvent être mis en sécurité en sautant sur une surface surélevée, mais ils ne peuvent y rester que max. 3 secondes.
- ▷ Le receveur qui aura ramassé le plus de points de Coupe du monde en 45 secondes aura gagné.



### 4. Top 10 Agilité (p. 68 de la brochure HORS NEIGE)

- ▷ Exercices actifs et dynamiques pour récupérer la longueur initiale des muscles



## Exemples d'exercices pour l'entraînement individuel à la maison

### COURIR À L'EXTÉRIEUR

#### 1. Pieds power pour le renforcement et la stabilisation des chevilles (p. 28 de la brochure HORS NEIGE)

Avec l'aide de signalisations, un rectangle est dessiné sur le gazon ou un terrain à revêtement dur. Courir 3-4 tours ; après chaque signalisation, effectuer l'un des exercices suivants :

- ▷ sur les talons
- ▷ sur la pointe des pieds
- ▷ sur l'extérieur du pied
- ▷ sur l'intérieur du pied





## 2. Footing décontracté sur sol pendant env. 20 min avec intégration des exercices suivants (p. 34 de la brochure HORS NEIGE) :

- ▷ Slalom autour d'arbres, de pierres ou d'autres obstacles
- ▷ Courir en arrière
- ▷ Courir latéralement avec ou sans croisement des jambes
- ▷ Varier entre les plus petits et les plus grands pas
- ▷ Sauts de stabilisation sur une jambe vers le haut
- ▷ Sauts de stabilisation sur deux jambes vers le bas



Motiver les parents et/ou les collègues à participer !!!

## 3. Top 10 Saut à la corde (p. 31 de la brochure HORS NEIGE)

- ▷ 10x saut de base avec saut intermédiaire
- ▷ 9x saut de base sans saut intermédiaire
- ▷ 8x saut de base en arrière
- ▷ 7x galop
- ▷ 6x saut de base à cloche-pied
- ▷ 5x saut fléchi groupé
- ▷ 4x pantin
- ▷ 3x sauter d'avant en arrière et vice-versa
- ▷ 2x croiser
- ▷ 1x double-saut



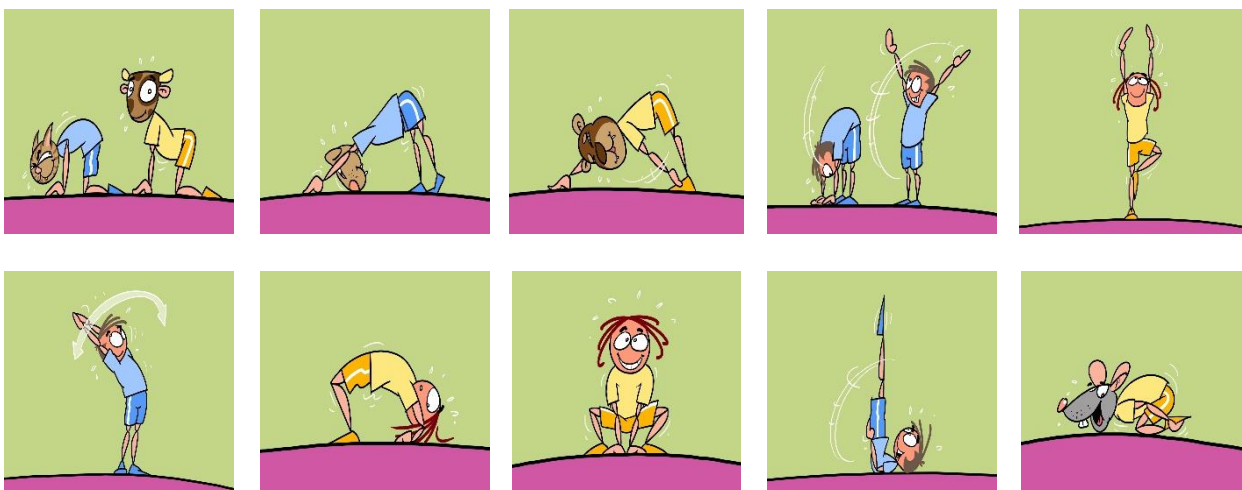
Longueur de la corde : lorsque l'on est au milieu de la corde, celle-ci devrait presque arriver sous les aisselles.



Effectuer plusieurs fois de suite chaque exercice de ce top 10.

## 4. Top 10 Agilité (p. 68 de la brochure HORS NEIGE)

- ▷ Exercices actifs et dynamiques pour récupérer la longueur initiale des muscles



## Exercices supplémentaires pour le quotidien à la maison

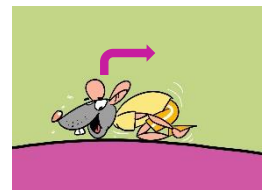
### PRÉVENTION

Pour pouvoir avoir une carrière d'athlète couronnée de succès sur le long terme, il est important que tu intègres à ton quotidien des exercices réguliers pour des domaines d'entraînement spécifiques. Si tu n'es pas en bonne santé, tes capacités de performance sont entravées et l'atteinte de tes objectifs est reportée voire irréalisable. Les exercices d'entraînement pour le maintien de ton agilité ainsi que le renforcement de la musculature des jambes et du tronc te permettent de construire ton bouclier personnel.

#### 1. Agilité :

Cette semaine, tu te laveras les dents 3x par jour pendant 3 jours en étant assis sur les talons.

- ▷ S'agenouiller sur le sol dans une position confortable
- ▷ Étirer les pieds et poser les fessiers sur les talons
- ▷ Maintenir le haut du corps droit et commencer à laver les dents



#### 2. Renforcement :

Cette semaine, tu te laveras les dents 3x par jour pendant trois jours dans la position du pont sur deux jambes.

- ▷ Se coucher sur le dos et plier les genoux pour former un angle de 90°
- ▷ Soulever la pointe des pieds et lever le bassin pour former une ligne entre les genoux et les épaules
- ▷ Maintenir la position et commencer à se laver les dents



### SE FIXER DES OBJECTIFS

Sur le chemin pour devenir un champion, tu devras toujours te mesurer à des adversaires. Toutefois, la seule performance que tu peux influencer activement est la tienne. Il est donc important que tu te fixes constamment de petits objectifs intermédiaires pour te pousser à donner toujours plus.

#### 3. Challenge :

Le record de la descente de Wengen est détenu par l'Italien Kristian Ghedina. En 1997, il a dévalé le parcours en 2 minutes 24 secondes (<https://www.youtube.com/watch?v=f7Y1SOJC5x0>). Parviendras-tu à dépasser ce temps record en position accroupie ?

- ▷ Positionne-toi avec les pieds parallèles écartés à la largeur du bassin
- ▷ Baisse les fessiers autant que possible de manière que la partie supérieure des cuisses soit parallèle au sol
- ▷ Tu as les coudes devant les genoux et les mains devant le menton
- ▷ Maintenant, tu rentres la tête de manière que l'arrière du crâne et le dos forment une ligne horizontale
- ▷ C'est parti !



## Semaine 2 : entraînement de l'endurance spécifique

Pour pouvoir gérer des efforts très intenses sur une durée de 45 secondes à 2 minutes 30, tu a besoin d'une bonne endurance spécifique. La fatigue des cellules musculaires doit être retardée afin de rester performant également dans les derniers mètres avant la ligne d'arrivée et ainsi éviter des erreurs de course. Grâce à l'entraînement de l'endurance spécifique, ton corps apprend à utiliser de manière optimale le potentiel du cœur, des poumons, du système circulatoire et de l'énergie des cellules musculaires (mitochondries). Malgré l'accumulation d'acide lactique, ton corps va rester performant jusqu'à l'arrivée.

### Exemples d'exercices pour l'entraînement dans ton ski-club

#### COURSE AVEC BÂTONS

##### 1. Course avec métaphores (p. 24 de la brochure HORS NEIGE)

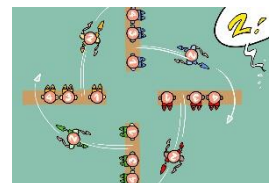
Les enfants courent vite sur une distance de 20-30 m à différentes allures, puis ils reviennent en courant de manière décontractée.

- ▷ comme un éléphant : lourdement/avec bruit
- ▷ comme une gazelle/un cerf : légèrement/sans bruit/genoux levés
- ▷ comme un géant : se faire grand, droit
- ▷ comme un nain : se faire petit, courir bas
- ▷ avec les mains dans les poches : sans travailler avec les bras
- ▷ avec de grands mouvements des bras : ralentissement du travail des jambes
- ▷ avec des pas de géant : courir en sautant
- ▷ avec des pas de souris : fréquence/course de football



##### 2. Course avec banc en cercle (p. 23 de la brochure HORS NEIGE)

Disposer 4 bancs en forme d'étoile. 4 équipes s'assoient sur les bancs, leurs membres sont numérotés depuis le milieu. Lors de l'appel d'un numéro, les membres des équipes correspondants courent un tour en passant à l'extérieur des bancs jusqu'à revenir à leur place. Des points sont accordés à l'équipe du vainqueur.



- ▷ 3 enfants par banc afin que les pauses soient courtes (rapport effort/repos = 1:1 – 1:2)
- ▷ Ev. par catégorie d'âge, construire une boucle supplémentaire

##### 3. Course avec bâtons (p. 37 de la brochure HORS NEIGE)

Sur un terrain accidenté (avec des bois et des pierres), courir entre les obstacles en sessions de 3-4x5 min, avec de courtes pauses (2 min)

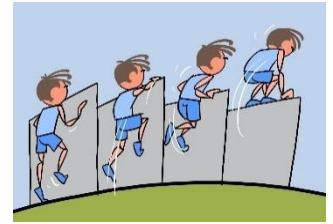
- ▷ Course poursuite à deux en alternance



Variante entraînement parcours en salle (p. 38 de la brochure HORS NEIGE)



- ▷ Mouvements multidirectionnels (avant, arrière, latéraux)
- ▷ Saut, réception et roulade
- ▷ Franchir les obstacles et ramper dessous
- ▷ Transporter des objets
- ▷ ...



#### 4. Top 10 Agilité (voir semaine 1)

### Exemples d'exercices pour l'entraînement individuel à la maison

#### SLALOM CHRONOMÉTRÉ

##### 1. Pieds power pour le renforcement et la stabilisation des chevilles (voir semaine 1)

##### 2. Slalom chronométré sur gazon ou terrain avec revêtement en dur

- ▷ Créer un parcours de slalom avec l'aide de petites cabanes, de pierres, etc. (au moins 20 portes)
- ▷ Faire quelques tours de reconnaissance de manière décontractée, tout en augmentant progressivement la vitesse
- ▷ Effectuer le parcours à vitesse maximale
- ▷ Après chaque course, revenir de manière décontractée au début du parcours de slalom




 Motiver les parents et/ou les collègues à participer !!!

- ▷ Course poursuite à deux en alternance

##### 3. Saute à la corde

- ▷ 50x saut de base sans saut intermédiaire avec une vitesse maximale
- ▷ Pause de 30 secondes
- ▷ 5 séries



 Longueur de la corde : lorsque l'on est au milieu de la corde, celle-ci devrait presque arriver sous les aisselles.

#### 4. Top 10 Agilité (voir semaine 1)

## Exercices supplémentaires pour le quotidien à la maison

### PRÉVENTION

Pour pouvoir avoir une carrière d'athlète couronnée de succès sur le long terme, il est important que tu intègres à ton quotidien des exercices réguliers pour des domaines d'entraînement spécifiques. Si tu n'es pas en bonne santé, tes capacités de performance sont entravées et l'atteinte de tes objectifs est reportée voire irréalisable.

Les exercices d'entraînement pour le maintien de ton agilité ainsi que le renforcement de la musculature des jambes et du tronc te permettent de construire ton bouclier personnel.

#### 1. Agilité :

Cette semaine, tu te laveras les dents 3x par jour pendant 3 jours en position de la grenouille.

- ▷ Se positionner avec les pieds écartés dans une position naturelle, à largeur d'épaules
- ▷ Baisser les fessiers aussi bas que possible (les talons doivent rester au sol → év. la largeur ou la rotation des pieds vers l'extérieur doit être ajustée)
- ▷ Maintenir le haut du corps le plus droit possible et commencer à se laver les dents



#### 2. Renforcement :

Cette semaine, tu te laveras les dents 3x par jour pendant trois jours dans la position du pont sur deux jambes en levant les jambes en alternance.

- ▷ Se coucher sur le dos et plier les genoux pour former un angle de 90°
- ▷ Soulever la pointe des pieds et lever le bassin pour former une ligne entre les genoux et les épaules
- ▷ Maintenir la position, décoller légèrement du sol une jambe puis l'autre et commencer à se laver les dents



### SE FIXER DES OBJECTIFS

Sur le chemin pour devenir un champion, tu devras toujours te mesurer à des adversaires. Toutefois, la seule performance que tu peux influencer activement est la tienne. Il est donc important que tu te fixes constamment de petits objectifs intermédiaires pour te pousser à donner toujours plus.

#### 3. Challenge :

Le record du monde du saut en hauteur chez les femmes a été établi en 1987 par la Bulgare Stefka Kostadinova. Il est de 2,09 mètres (<https://www.youtube.com/watch?v=2p86D2xjvvg>). À combien te rapprocheras-tu de ce record avec un saut en extension ?

- ▷ Place-toi contre un mur avec les pieds parallèles, écartés à la largeur du bassin
- ▷ Essaie de sauter aussi haut que possible et, au point le plus haut, touche le mur avec la main la plus proche de la paroi
- ▷ Tes parents ou ton coach marquent l'endroit et mesurent la hauteur depuis le sol
- ▷ On note finalement la différence par rapport au record mondial de saut en hauteur féminin



## Semaine 3 : entraînement de l'endurance physique

Pour pouvoir utiliser les forces externes naissantes pendant les courses d'entraînement et les compétitions, tu as besoin d'une bonne endurance physique. Les impulsions maximales de ta musculature doivent être fournies de manière constante aussi longtemps que possible et être de qualité optimale. L'union durable de tes capacités de force et de tes qualités techniques te permet de réaliser tes sauts jusqu'à l'arrivée, comme tu l'as prévu.

### Exemples d'exercices pour l'entraînement dans ton ski-club

#### CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT

##### 1. Top 10 Agilité (voir semaines 1 et 2)

▷ Exercices actifs et dynamiques pour la préparation des articulations et des structures passives

##### 2. Effet miroir (p. 59 de la brochure HORS NEIGE)

Deux enfants se font face, les paumes de leurs mains (sans croiser les doigts) sont posées l'une contre l'autre. Qui arrivera à déséquilibrer son partenaire sans bouger les pieds ni séparer les paumes ?



##### 3. Conquête (p. 59 de la brochure HORS NEIGE)

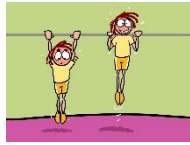
Deux équipes essaient de se pousser hors d'un champ délimité (p. ex. carré fait avec des tapis ou des cônes). Le joueur qui est expulsé du terrain ne peut plus revenir et doit effectuer un exercice supplémentaire.



#### 4. Circuit d'entraînement (p. 64 de la brochure HORS NEIGE)



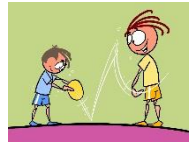
*Sans s'allonger complètement avec changement de côté à la moitié du temps*



*Se pendre ou traction (évent. Simplifier)*



*Statique ou dynamique*



*En extension complète, frapper un trou dans le sol*



*Agenouillé ou avec les jambes tendues*



*Unilatéral ou alterné*



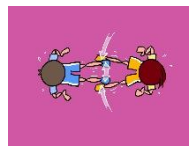
*Fixer des itinéraires*



*Varié la taille des balles*



*Ev. course de résistance*



*Changement de côté à la moitié du temps*



*Grimper et descendre sur une ou deux cordes*



*Vitesse maximale en dribble*

- ▷ 12 postes (les postes sur une jambe comptent pour un exercice)
- ▷ 45 secondes d'effort, 15 secondes de repos (changement de poste)
- ▷ 2 séries



Qualité des mouvements : Contrôle de la stabilité de l'axe des jambes et du tronc pendant les exercices.



Au besoin avec une charge supplémentaire.

## Exemples d'exercices pour l'entraînement individuel à la maison

### CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT

#### 1. Top 10 Agilité (voir semaines 1 et 2)

▷ Exercices actifs et dynamiques pour la préparation des articulations et des structures passives

#### 2. Top 10 Corde à sauter (voir semaine 1)

#### 3. Circuit d'entraînement (p. 64 de la brochure HORS NEIGE)



Sans tendre complètement, avec changement de côté à la moitié du temps



Statique ou dynamique



Statique avec changement de côté à la moitié du temps



En extension complète, ramener les pieds et les mains vers un même point



Unilatéral ou alterné



Vitesse maximale en dribble



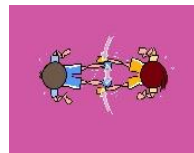
Ramener les jambes qui restent le plus tendues possible au-dessus des hanches



Varié la taille des balles



Baisser les fessiers en dessous de l'axe des genoux (il est possible de s'aider avec une chaise)



S'appuyer contre les pieds d'une chaise, changer de côté à la moitié du temps



Agenouillé ou avec les jambes tendues



Les épaules sont parallèles au sol, le haut du corps et les bras sont contre le mur

- ▷ 12 postes (les postes sur une jambe comptent pour un exercice)
- ▷ 45 secondes d'effort, 15 secondes de repos (changement de poste)
- ▷ 2 séries



Qualité des mouvements : Contrôle de la stabilité de l'axe des jambes et du tronc pendant les exercices.



Au besoin avec une charge supplémentaire.

## Exercices supplémentaires pour le quotidien à la maison

### PRÉVENTION

Pour pouvoir avoir une carrière d'athlète couronnée de succès sur le long terme, il est important que tu intègres à ton quotidien des exercices réguliers pour des domaines d'entraînement spécifiques. Si tu n'es pas en bonne santé, tes capacités de performance sont entravées et l'atteinte de tes objectifs est reportée voire irréalisable.

Les exercices d'entraînement pour le maintien de ton agilité ainsi que le renforcement de la musculature des jambes et du tronc te permettent de construire ton bouclier personnel.

#### 1. Agilité :

Cette semaine, tu te laveras les dents 3x par jour pendant 3 jours dans la position de la chandelle.

- ▷ Se coucher sur le sol, sur le dos
- ▷ Rouler les genoux en direction des oreilles
- ▷ Maintenir la position et commencer à se laver les dents



#### 2. Renforcement :

Cette semaine, tu te laveras les dents 3x par jour pendant trois jours dans la position du pont sur une jambe.

- ▷ Se coucher sur le dos et plier les genoux pour former un angle de 90°
- ▷ Soulever la pointe des pieds et lever le bassin pour former une ligne entre les genoux et les épaules
- ▷ Tendre une jambe et commencer à se laver les dents (changer de jambe à la moitié du temps)



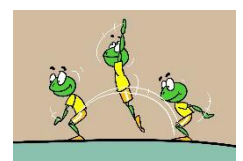
### SE FIXER DES OBJECTIFS

Sur le chemin pour devenir un champion, tu devras toujours te mesurer à des adversaires. Toutefois, la seule performance que tu peux influencer activement est la tienne. Il est donc important que tu te fixes constamment de petits objectifs intermédiaires pour te pousser à donner toujours plus.

#### 3. Challenge :

Le record mondial du saut en longueur chez les hommes est de 8,95 mètres (<https://www.youtube.com/watch?v=9N7qMqx9rNs>). Il a été établi par l'Américain Mike Powell en 1991. À quelle distance de ce record t'approcheras-tu avec un saut en longueur sans élan ?

- ▷ Positionne-toi sur la ligne de départ avec les pieds parallèles, écartés à la largeur du bassin.
- ▷ Essaie maintenant de sauter aussi loin que possible sans perdre l'équilibre lors de la réception (seule compte la partie du corps qui touche le sol le plus en arrière).
- ▷ Tes parents ou ton coach marquent l'endroit et mesurent la distance depuis la ligne de départ
- ▷ Puis on note la différence par rapport au record mondial de saut en longueur des hommes.





## Semaine 4 : entraînement de l'explosivité

Pour pouvoir profiter de manière optimale de tes capacités de force, tu dois entraîner les connexions neuronales de ta musculature, autrement dit l'explosivité. L'objectif est que tes représentations de mouvements puissent se transformer aussi rapidement que possible en mouvements de ta musculature. Ces connexions sont optimisées par l'utilisation de mouvements dynamiques, avec le maximum d'explosivité, souvent sous la forme de sauts. Parallèlement à l'optimisation de l'exploitation de ta force musculaire, la stabilité de l'axe des jambes et du tronc est également travaillée lors de l'entraînement de l'explosivité ; celle-ci contribue fortement à la capacité que ton corps aura pour soutenir des efforts tout au long de ta carrière.

### Exemples d'exercices pour l'entraînement dans ton ski-club

#### SAUTER HAUT ET LOIN

##### 1. Stabilité de l'axe des jambes – sauts de stabilisation (p. 29 de la brochure HORS NEIGE)

Debout sur une jambe :

- ▷ Diverses positions des bras et des jambes
- ▷ Position de l'avion
- ▷ « Balance instable » (plier et stabiliser alternativement les bras et les jambes)
- ▷ Tendre un élastique devant le corps (stabilité)

Sauter dans une croix :

- ▷ Sauter dans une croix avec les deux jambes du champ 1 au champ 4
- ▷ Sauter dans une croix de droite à gauche, de gauche à droite...
- ▷ Sauter dans une croix seulement droite-droite, gauche-gauche
- ▷ Sauter comme une plume du champ 1 au champ 2 et retour avec des sauts intermédiaires



Contrôle de l'axe des jambes (les hanches, les genoux et les pieds sont alignés) :

- ▷ Avec l'aide d'une corde qui doit relier le genou au pied
- ▷ Bloquer la position avec une baguette magique et contrôler



##### 2. Challenge saut (p. 30 de la brochure HORS NEIGE)

Qui réussit à parcourir la piste avec les écarts les plus larges au moyen de sauts en longueur sans toucher un cerceau ?



- ▷ Montrer différentes formes de saut
- ▷ Avec différents élans



### 3. Sauter par dessus des flaques (p. 28 de la brochure HORS NEIGE)

Disposer des tapis fins dans la salle. Faire attention à ce qu'il y ait suffisamment de place entre les tapis. Les tapis représentent les flaques au-dessus desquelles les enfants doivent sauter, sans se mouiller les pieds. Si l'enfant réussit à sauter par-dessus la flaque dans le sens de la largeur, il obtient un point. S'il réussit à sauter par-dessus le tapis dans sa longueur, il obtient 2 points.



- ▷ Ne pas sauter par-dessus le même tapis plusieurs fois de suite
- ▷ Disposer des cordes à sauter, pylônes, pneus...
- ▷ Sauter avec les deux jambes
- ▷ Sauter à gauche, à droite, latéralement



Entre les flaques, il faut toujours effectuer 4 pas, très exactement (5 contacts avec le sol), afin que le rythme, la différenciation et les deux côtés puissent être entraînés.

### 4. Top 10 Agilité (voir semaine 1)

## Exemples d'exercices pour l'entraînement individuel à la maison

### SAUTER HAUT ET LOIN

#### 1. Stabilité de l'axe des jambes – sauts de stabilisation (p. 29 de la brochure HORS NEIGE)

Debout sur une jambe :

- ▷ Diverses positions des bras et des jambes
- ▷ Position de l'avion
- ▷ « Balance instable » (plier et stabiliser alternativement les bras et les jambes)
- ▷ Tendre un élastique devant le corps (stabilité)

Sauter dans une croix :

- ▷ Sauter dans une croix avec les deux jambes du champ 1 au champ 4
- ▷ Sauter dans une croix de droite à gauche, de gauche à droite...
- ▷ Sauter dans une croix seulement droite-droite, gauche-gauche
- ▷ Sauter comme une plume du champ 1 au champ 2 et retour avec des sauts intermédiaires



Contrôle de l'axe des jambes (les hanches, les genoux et les pieds sont alignés) :

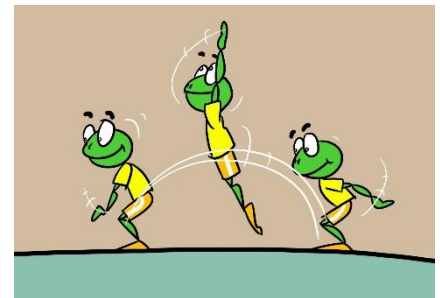
- ▷ Avec l'aide d'une corde qui doit relier le genou au pied
- ▷ Bloquer la position avec une baguette magique et contrôler



#### 2. Suites de sauts rythmés – ABC du saut (p. 30 de la brochure HORS NEIGE)

Formes de saut :

- ▷ Lièvre : petits sauts avec un élan marqué
- ▷ Kangourou : sauts avec les deux jambes en marquant une forte poussée avec les bras
- ▷ Flamant rose : sauter sur une jambe sans changer
- ▷ Panthère : sauts en longueur, sauts avec changement en courant
- ▷ Grenouille : sauts des deux pieds, très bas sur les genoux



Faire attention à avoir un bon axe des jambes (les hanches, les genoux et les pieds sont alignés)



- ▷ Saut en hauteur
- ▷ Saut en longueur
- ▷ Sur des tapis fins, du gazon, des escaliers, du sable...



- ▷ Combiner des sauts avec des tours de 180°
- ▷ Sur des tapis épais
- ▷ Par-dessus des obstacles

#### 3. Top 10 Agilité (voir semaine 1)

## Exercices supplémentaires pour le quotidien à la maison

### PRÉVENTION

Damit du eine langfristig erfolgreiche Karriere als Athlet/in erleben kannst, ist es wichtig, dass du regelmässige Routinen für spezifische Trainingsbereiche in deinem Alltag integrierst. Ohne Gesundheit wird deine Leistungsfähigkeit beeinträchtigt sein und das Erreichen deiner Ziele verzögert sich oder kann sogar ganz ausbleiben.

Trainingsübungen zum Erhalt deiner Beweglichkeit sowie zur Kräftigung deiner Bein- und Rumpfmuskulatur lassen dich dein persönliches Schutzschild entwickeln.

#### 1. Agilité :

Cette semaine, tu te laveras les dents 3x par jour pendant 3 jours dans la position du grand écart.

- ▷ S'asseoir sur le sol avec les jambes écartées au maximum
- ▷ Baisser le haut du corps aussi bas que possible et poser la main non dominante entre les jambes
- ▷ Maintenir le dos droit et commencer à laver les dents



#### 2. Renforcement :

Cette semaine, tu te laveras les dents 3x par jour pendant 3 jours en planche.

- ▷ Se coucher au sol sur le ventre et s'appuyer sur les coudes pliés à 90°
- ▷ Se placer sur la pointe des pieds et lever le bassin de manière que les épaules, les fessiers et les chevilles soient alignés
- ▷ Maintenir la tension et commencer à se laver les dents



### SE FIXER DES OBJECTIFS

Sur le chemin pour devenir un champion, tu devras toujours te mesurer à des adversaires. Toutefois, la seule performance que tu peux influencer activement est la tienne. Il est donc important que tu te fixes constamment de petits objectifs intermédiaires pour te pousser à donner toujours plus.

#### 3. Challenge :

Tu te souviens certainement des records de sauts en hauteur et en longueur. Quelle est ta performance après cette semaine d'entraînement de l'explosivité ?

- ▷ L'objectif est de raccourcir tes écarts par rapport aux records pour les sauts en extension et les sauts en longueur sans élan.
- ▷ Tu trouves les instructions relatives aux tests de sauts aux semaines 2 et 3

## Semaine 5 : entraînement de la rapidité

Afin de pouvoir déployer tes capacités neuromusculaires aussi rapidement que possible, tu dois entraîner la rapidité maximale. Ton corps doit être capable, de manière volontaire ou sur impulsion extérieure, de répondre avec le bon mouvement dans le temps le plus bref. La vitesse de conduction nerveuse, couplée à tes expériences relatives à la mobilité, te permet de (ré)agir de manière rapide et précise dans différentes situations. Cela minimise la fréquence des erreurs et t'aide à rester ancré sur tes jambes.

### Exemples d'exercices pour l'entraînement dans ton ski-club

#### COURSE PAR NUMÉRO OU COULEUR

1. Répétition ABC de la course pour le développement des bases de la technique de course (voir semaine 1).

2. Puzzle – relais (p. 26 de la brochure HORS NEIGE)

Chaque équipe reçoit le même nombre de pièces de puzzle (env. 20). Une personne tient à chaque fois une pièce de puzzle, les autres forment le puzzle ensemble. Quelle équipe a réuni en premier toutes les pièces du puzzle et l'a assemblé ?



3. Course par numéro ou couleur (p. 24 de la brochure HORS NEIGE)

2-3 équipes de 5-6 enfants lancent un dé numéroté ou avec différentes couleurs. Un enfant par équipe court vers le cône de signalisation qui a le numéro ou la couleur correspondant et retour. Chaque équipe a un slalom avec 6 cônes de signalisation. Si le dé indique p. ex. un 5, le slalom est effectué jusqu'au numéro 5 et retour.



▷ Répartir les cônes de marquage sur un terrain d'env. 15x15 m. Le dé détermine jusqu'à quel cône il faut courir.

4. Tapis – bob (p. 24 de la brochure HORS NEIGE)

2 équipes ont chacune un tapis épais. Sur la commande de départ, il faut le pousser aussi rapidement que possible sur un parcours défini.

- ▷ Forme de relais
- ▷ Contre la montre
- ▷ Compétition : qui peut pousser le tapis par-dessus la ligne adverse ?



5. Top 10 Agilité (voir semaine 1)

## Exemples d'exercices pour l'entraînement individuel à la maison

### « LES PREMIERS ARRIVÉS SONT LES PREMIERS SERVIS »

#### 1. ABC de la course pour le développement des bases de la technique de course (p. 27 de la brochure HORS NEIGE)

Effectuer les exercices de course suivants sur un parcours d'env. 30 m :

- ▷ Skipping avec les cuisses horizontales et position élevée des hanches
- ▷ Bref contact avec le sol et pied actif sur l'avant
- ▷ Talons-fesses en amenant activement les talons vers les fessiers
- ▷ Course progressive, commencer lentement, puis aller toujours plus vite jusqu'au sprint (veiller à adopter la bonne technique de course également avec un rythme élevé)
- ▷ Angle du coude  $> 90^\circ$ , accompagner de manière décontractée, la fréquence des bras donne le rythme
- ▷ Courir en arrière
- ▷ Courir de côté en croisant les pieds



#### 2. Course d'obstacles (p. 27 de la brochure HORS NEIGE)

Exercice/test pour l'enseignement du rythme lors du passage des obstacles.

- ▷ Passer quatre obstacles avec 1, 2 et 3 pas entre eux, se retourner à la fin et revenir sans pause (3, 2, 1 pas)



#### 3. « Les premiers arrivés sont les premiers servis » (p. 25 de la brochure HORS NEIGE)

Avec différents stimuli (visuellement avec un ballon, tactilement par un toucher ou acoustiquement par une frappe dans les mains), essayez de faire un sprint aussi rapide que possible jusqu'à un but déterminé depuis différentes positions de départ (sur le ventre, départ debout, départ accroupi).



- ▷ Rebound Sprint : un ballon est lancé en hauteur, lors du premier rebond sur le sol, sprinter aussi rapidement que possible au loin (avant, arrière, de côté) ou sauter activement en hauteur



Motiver les parents et/ou les collègues à participer !!! Faire attention à avoir des pauses suffisamment longues

#### 4. Top 10 Agilité (voir semaine 1)



## Exercices supplémentaires pour le quotidien à la maison

### PRÉVENTION

Pour pouvoir avoir une carrière d'athlète couronnée de succès sur le long terme, il est important que tu intègres à ton quotidien des exercices réguliers pour des domaines d'entraînement spécifiques. Si tu n'es pas en bonne santé, tes capacités de performance sont entravées et l'atteinte de tes objectifs est reportée voire irréalisable.

Les exercices d'entraînement pour le maintien de ton agilité ainsi que le renforcement de la musculature des jambes et du tronc te permettent de construire ton bouclier personnel.

#### 1. Agilité :

Cette semaine, tu te laveras les dents 3x par jour pendant 3 jours dans la position du chat.

- ▷ Se mettre à quatre pattes au sol
- ▷ Pousser la colonne vertébrale en alternance vers le plafond puis vers le sol avec le maximum d'intensité
- ▷ Mobiliser au maximum et commencer à laver les dents



#### 2. Renforcement :

Cette semaine, tu te laveras les dents 3x par jour pendant trois jours dans la position de la planche en levant les jambes en alternance.

- ▷ Se coucher au sol sur le ventre et s'appuyer sur les coudes pliés à 90°
- ▷ Se placer sur la pointe des pieds et lever le bassin de manière que les épaules, les fessiers et les chevilles soient alignés
- ▷ Lever les jambes du sol en alternance et commencer à se laver les dents



### SE FIXER DES OBJECTIFS

Sur le chemin pour devenir un champion, tu devras toujours te mesurer à des adversaires. Toutefois, la seule performance que tu peux influencer activement est la tienne. Il est donc important que tu te fixes constamment de petits objectifs intermédiaires pour te pousser à donner toujours plus.

#### 3. Challenge :

Le temps au 30 mètres de Usain Bolt lors de son record sur 100 mètres (9,58 secondes) de 2009 est de 3,78 secondes ([https://www.youtube.com/watch?v=3nbjhcZ9\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=3nbjhcZ9_g)). Quelle est ta performance après cette semaine d'entraînement de la rapidité ?

- ▷ MaMarque une distance de 30 m
- ▷ Cherche un chronomètre
- ▷ Positionne-toi avec ton pied d'appui et tes mains derrière la ligne de départ, en position accroupie
- ▷ Le signal de départ est : « Attention, prêt, partez »
- ▷ C'est parti !



## Semaine 6 : entraînement de la coordination

Afin que tu puisses déployer tes capacités physiques selon la situation et de manière efficace dans des schémas de mouvements spécifiques, tu dois entraîner la coordination. L'utilisation économe de tes ressources t'aide à éviter des pertes d'énergie inutiles et ainsi à travailler aussi précisément que possible pendant une longue période. Pour une coordination optimale de tes mouvements, le développement de la capacité de réaction, de rythme, d'orientation, de différenciation et d'équilibre est décisif.

### Exemples d'exercices pour l'entraînement dans ton ski-club

#### MINI-TRAMPOLINE – SAUT EN EXTENSION

##### 1. Arbre dans le vent (p. 32 de la brochure HORS NEIGE)

- ▷ Sur la pointe des pieds, tendre les bras (branches) vers le haut et maintenir la position quelques secondes. Le vent commence à souffler, les branches basculent çà et là, rester bien ancrés sur les deux pieds jusqu'à ce que les branches touchent le sol vers l'avant.
- ▷ Sur une jambe, tendre les bras (branches) vers le haut et maintenir la position pendant quelques secondes, changer de jambe. Le vent commence à souffler, les branches basculent çà et là sur les côtés jusqu'à ce que les branches penchent vers l'avant pour former un avion.

##### 2. Modèle de sautillerment (p. 33 de la brochure HORS NEIGE)

Effectuer différents types de sautilllements avec des branches, des cordes, des dessins à la craie, etc.

- ▷ Déterminer/dessiner le parcours de sautilllement sur le sol avec diverses formes de sautilllement (sur une jambe, en avant, en arrière, de côté, etc.)



##### 3. Mini-trampoline – sauts en extension (p. 16 de la brochure HORS NEIGE)

Le saut vient des épaules, les bras/épaules vont vers le haut, le tronc reste sous tension, réception stable avec le haut du corps droit.

- ▷ An Élan sur des bancs (deux l'un derrière l'autre)
- ▷ Élan sur le sol
- ▷ Toucher une corde/des anneaux à env. 2,5 m de hauteur
- ▷ Sauts longs et courts
- ▷ Qui arrive à sauter par-dessus une corde (tenue par deux enfants) avec les jambes tendues ?
- ▷ Sauts groupés, sauts écartés...
- ▷ Réception dans la zone (cerceau sur le tapis), qui réussit à faire 5 sauts l'un après l'autre en se réceptionnant de manière stable dans les cerceaux ?
- ▷ Pirouette de 180° en levant les bras
- ▷ Pirouette de 180° avec les bras à hauteur d'épaules



#### 4. 3vs3 avec deux buts (p. 63 de la brochure HORS NEIGE)

On joue en 3vs3 dans deux buts sans gardien. Après un but marqué, l'autre équipe a la balle.



- ▷ Taille des buts
- ▷ Taille des équipes (2vs2 ou 4vs4)
- ▷ Avec un joker qui joue toujours en attaque (3vs2, 4vs3)
- ▷ Pendant la pause, changer les adversaires ou l'objet de jeu



#### 5. Top 10 Agilité (voir semaine 1)

### Exemples d'exercices pour l'entraînement individuel à la maison

#### TWIST SPORT DE NEIGE

##### 1. Équilibre (p. 38 de la brochure HORS NEIGE)

- ▷ Sur des lignes (branches) au sol
- ▷ Sur des murs à hauteur de hanche avec aide (bâtons de ski ou tenir la main de quelqu'un)/sans aide
- ▷ Se tenir de côté/comme un snowboardeur
- ▷ Sur des objets très étroits (p. ex. balustrade)
- ▷ Avec tâche supplémentaire (p. ex. attraper/lancer un ballon)
- ▷ Sur slackline

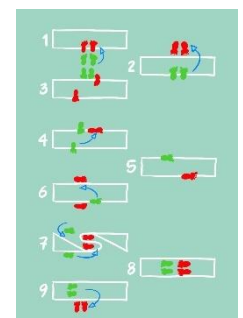


##### 2. Top 10 Corde à sauter (voir semaine 1)

##### 3. Twist sport de neige (p. 29 de la brochure HORS NEIGE)

2 enfants sont positionnés de manière à tenir fixe un élastique (ou celui-ci est fixé à des barres). Un autre enfant saute : **vert** = position de départ, **rouge** = position finale.

- ▷ 1 : Départ « Free-Fall » : saut sur la première corde
- ▷ 2 : « 180° » : demi-rotation par-dessus la corde d'en face
- ▷ 3 : « Télémart » : les deux jambes se placent sur les deux cordes
- ▷ 4/5 : « Skating » : sauts avec changement sur une jambe – changer sur l'autre jambe
- ▷ 6 : « Monkey » : les deux cordes entre les jambes, réception basse
- ▷ 7/8 : « Passe-fil » : saut avec rotation de 180°, prendre la corde avec soi et tourner, défaire, saut en extension en hauteur, la corde se lâche alors automatiquement
- ▷ 9 : « 90° ou 270° out » : saut avec les deux jambes dans la position de départ



cf. [www.gummitwist.ch](http://www.gummitwist.ch)

#### 4. Top 10 Agilité (voir semaine 1)

## Exercices supplémentaires pour le quotidien à la maison

### PRÉVENTION

Pour pouvoir avoir une carrière d'athlète couronnée de succès sur le long terme, il est important que tu intègres à ton quotidien des exercices réguliers pour des domaines d'entraînement spécifiques. Si tu n'es pas en bonne santé, tes capacités de performance sont entravées et l'atteinte de tes objectifs est reportée voire irréalisable.

Les exercices d'entraînement pour le maintien de ton agilité ainsi que le renforcement de la musculature des jambes et du tronc te permettent de construire ton bouclier personnel.

#### 1. Agilité :

Cette semaine, tu te laveras les dents 3x jour pendant 3 jours dans la position brin d'herbe.

- ▷ Se positionner avec les pieds écartés à la largeur des hanches
- ▷ Tendre le bras non dominant au-dessus de la tête vers l'arrière et étirer la colonne vertébrale
- ▷ Bouger délicatement en va-et-vient et commencer à se laver les dents



#### 2. Renforcement :

Cette semaine, tu te laveras les dents 3x jour pendant 3 jours en planche latérale.

- ▷ Se coucher sur le sol de côté et s'appuyer sur les coudes pliés à 90°
- ▷ Tendre les jambes et lever le bassin de manière que les épaules, les fessiers et les chevilles soient alignés
- ▷ Maintenir la position et commencer à se laver les dents (changement de côté à la moitié du temps)



### SE FIXER DES OBJECTIFS

Sur le chemin pour devenir un champion, tu devras toujours te mesurer à des adversaires. Toutefois, la seule performance que tu peux influencer activement est la tienne. Il est donc important que tu te fixes constamment de petits objectifs intermédiaires pour te pousser à donner toujours plus.

#### 3. Challenge :

En 2005, Bode Miller a perdu un ski après 15 secondes lors de la descente du combiné de CM à Bormio et a tangué en direction de l'arrivée pendant 90 secondes sur une jambe sur une piste verglacée (<https://www.youtube.com/watch?v=LatVt6F8whQ>). Quelle est ta performance après cette semaine d'entraînement de coordination ?

- ▷ Cherche un chronomètre
- ▷ Place-toi sur une jambe
- ▷ Place le pied de ta jambe libre dans le creux du genou de ta jambe d'appui
- ▷ Tends les bras au-dessus de la tête
- ▷ Dirige ton regard vers le plafond
- ▷ C'est parti !



## Semaines 7 & 8 : formes mixtes

Pour pouvoir continuer à optimiser l'alliance de tes capacités physiques et de coordination bien formées, tu dois entraîner des combinaisons d'exercices complexes. Seule une tension musculaire bien dosée et correcte te permet d'utiliser efficacement ton potentiel dans ta discipline sportive.

### Exemples d'exercices pour l'entraînement dans ton ski-club

#### COURSE D'OBSTACLES AU TEMPS OU CONTRE UN ADVERSAIRE

##### 1. Glace et pudding (p. 13 de la brochure HORS NEIGE)

Exercice à deux ; un enfant se couche sur le dos les yeux fermés et est gelé comme de la glace. L'autre enfant soulève les pieds de l'enfant couché sur le sol et contrôle la tension.



##### 2. Arbre renversé (p. 33 de la brochure HORS NEIGE)

- ▷ Exercice en groupe de 3 ; un enfant se tient immobile au centre comme un arbre et se laisse basculer d'un camarade à l'autre.
- ▷ Plusieurs enfants se tiennent en cercle et poussent l'enfant qui est au centre à tour de rôle.



🔧 Distance plus grande afin que l'arbre bascule toujours plus loin.

##### 3. Roulade vers l'avant/l'arrière (p. 14 de la brochure HORS NEIGE)

Effectuer plusieurs roulades vers l'avant/l'arrière de suite sur des tapis. L'axe de rotation se situe juste au-dessus de la tête, les coudes restent à côté de la tête, s'appuyer/se pousser activement avec les mains (décharge de la colonne vertébrale).



- ▷ Culbute sur le dos (coincer une balle molle entre les genoux et le haut du corps)
- ▷ Sur un tapis incliné (disposer un tremplin sous le tapis), avec une balle molle entre les genoux et le haut du corps
- ▷ Sur un tapis avec un footbag entre le menton et la poitrine
- ▷ À la jointure de deux tapis (contrôle pour un axe droit)



- ▷ Sur différents tapis
- ▷ Roulade comme : un ballon de basket, une balle de tennis...



- ▷ Roulade avant/arrière jusqu'à position debout (sans l'aide des mains)
- ▷ Roulade avant/arrière sur la partie supérieure d'un banc suédois

#### 4. Parcours d'obstacles chronométré ou contre un adversaire (p. 35 de la brochure HORS NEIGE)

Repérage d'une course imposée ou choisie, puis compétition chronométrée (avec ou sans courses d'entraînement)

- ▷ Compétition parallèle 1vs1 ou contre plusieurs adversaires (cross)
- ▷ En tant que course pour évaluer le temps



#### 5. Jeu du robot (p. 33 de la brochure HORS NEIGE)

Le robot est aveugle et est dirigé par un conducteur d'un point A à un point B et retour.

- ▷ Main sur la tête = stop
- ▷ Main sur l'épaule droite = marcher à droite
- ▷ Mains sur l'épaule gauche = marcher à gauche



## Exemples d'exercices pour l'entraînement individuel à la maison

### PARCOURS DE SAUT

#### 1. Planche

- ▷ Se coucher au sol sur le ventre et s'appuyer sur les coudes pliés à 90°
- ▷ Se placer sur la pointe des pieds et lever le bassin de manière que les épaules, les fessiers et les chevilles soient alignés
- ▷ Soulever les jambes du sol en alternance (30x en alternance)



#### 2. Planche latérale (p. 67 de la brochure HORS NEIGE)

- ▷ Se coucher sur le sol de côté et s'appuyer sur les coudes pliés à 90°
- ▷ Tendre les jambes et lever le bassin de manière que les épaules, les fessiers et les chevilles soient alignés
- ▷ Maintenir la position (30 secondes par côté)



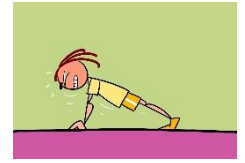
#### 3. Pistes (p. 12 de la brochure HORS NEIGE)

- ▷ Sauter en avant avec les bras le long du corps ou levés (stabilité du tronc)
- ▷ Sauter en arrière avec les bras le long du corps ou levés (stabilité du tronc)
- ▷ Courir à quatre pattes, avec les jambes tendues, les pieds sont le plus près possible des mains
- ▷ Courir à quatre pattes avec le ventre vers le haut, les hanches aussi hautes que possible
- ▷ Sautiller et faire pour tous sauts 1-3 une demi-rotation ou une rotation





- ▷ Planche ; rouler le tronc sur le côté, faire attention à maintenir une position stable au niveau du dos
- ▷ Marcher de côté ou sautiller en position de pompe
- ▷ Courir en faisant des fentes vers l'avant, avec les bras sur le côté ou levés



#### 4. Parcours de saut (p. 31 de la brochure HORS NEIGE)

Créer un parcours de saut avec différents obstacles. Le maîtriser sans erreur, en conservant son équilibre et de manière explosive.

- ▷ Sauts sur une jambe avec changement gauche-droite (également non régulier)
- ▷ Sauts sur une jambe sans changement gauche-gauche-gauche, droite-droite-droite
- ▷ Sauts sur deux jambes
- ▷ Sauts arrière
- ▷ Sauts latéraux
- ▷ Sauts avec tours



#### 5. Top 10 Agilité (voir semaine 1)

### Exercices supplémentaires pour le quotidien à la maison

#### PRÉVENTION

Pour pouvoir avoir une carrière d'athlète couronnée de succès sur le long terme, il est important que tu intègres à ton quotidien des exercices réguliers pour des domaines d'entraînement spécifiques. Si tu n'es pas en bonne santé, tes capacités de performance sont entravées et l'atteinte de tes objectifs est reportée voire irréalisable.

Les exercices d'entraînement pour le maintien de ton agilité ainsi que le renforcement de la musculature des jambes et du tronc te permettent de construire ton bouclier personnel.

##### 1. Agilité :

Cette semaine, tu te laveras les dents 3x par jour pendant 3 jours dans la position du pistolet.

- ▷ Appuyer le dos contre un mur (les pieds sont éloignés du mur d'env. 1 longueur)
- ▷ Baisser les fessiers aussi bas que possible en direction des talons (serrer le corps entre le mollet et le mur, talons au sol → corriger év. l'écart par rapport au mur)
- ▷ Tendre une jambe vers l'avant et la décoller légèrement du sol et commencer à se laver les dents (changement de côté à la moitié du temps)



##### 2. Renforcement :

Cette semaine, tu te laveras les dents 3x par jour pendant trois jours en flexion sur une jambe.

- ▷ Se positionner à env. 2-3 longueurs devant un objet surélevé (chaise, etc.)
- ▷ Poser un pied sur cet objet
- ▷ Baisser les fessiers de manière que la cuisse du pied d'appui soit parallèle au sol
- ▷ Maintenir la position et commencer à se laver les dents (changement de côté à la moitié du temps)



## SE FIXER DES OBJECTIFS

Sur le chemin pour devenir un champion, tu devras toujours te mesurer à des adversaires. Toutefois, la seule performance que tu peux influencer activement est la tienne. Il est donc important que tu te fixes constamment de petits objectifs intermédiaires pour te pousser à donner toujours plus.

### 3. Challenge :

La performance sur une jambe de Bode Miller lors de la descente de combiné de CM en 2005 n'a pas été possible uniquement grâce à un bon équilibre (<https://www.youtube.com/watch?v=LatVt6F8whQ>). La force a aussi joué un rôle décisif. Quel est l'état de tes capacités après ta période de préparation ?

- ▷ Positionne-toi avec une jambe sur un objet surélevé (p. ex. une chaise)
- ▷ Tends les bras vers l'avant
- ▷ Baisse les fessiers jusqu'à hauteur des genoux (bord supérieur des cuisses parallèle au sol) et remonte
- ▷ Combien de répétitions arrives-tu à faire au rythme de 2 secondes fléchi et 2 secondes tendu ?
- ▷ C'est parti !



Conseil : s'appuyer contre le dossier d'une chaise pour plus de stabilité

## Semaines 9 & 10 : formes spécifiques

Afin de pouvoir perfectionner la mise en œuvre de tes performances actuelles, tu dois entraîner les formes qui ressemblent le plus à ta discipline sportive. Le « finetuning » t'aidera à maîtriser le passage sur la piste et à profiter dès le premier contact avec la neige de tes capacités entraînées lors de l'entraînement d'athlétisme.

### Exemples d'exercices pour l'entraînement dans ton ski-club

#### PATINAGE

##### 1. Freiner en chasse-neige (p. 48 de la brochure HORSE NEIGE)



- ▷ En position debout, pousser à chaque fois un patin de côté en grattant la glace
- ▷ Pousser des objets (ours, chaise...) avec les pieds en V comme un pingouin, bloquer les objets en freinant avec les pieds en position de V inversé comme un chasse-neige
- ▷ Freiner en chasse-neige



- ▷ Freinages longs et courts



- ▷ S'arrêter dans des zones définies

##### 2. Patinage avant (p. 48 de la brochure HORS NEIGE)



- ▷ Pousser aussi vite que possible sur la glace un partenaire ou un objet (ours, chaise...) (pas de pingouin avec une poussée glissée)
- ▷ Poussée glissée sur une jambe, l'autre jambe maintient le poids du corps
- ▷ Pas de patinage, les talons se rejoignent à chaque pas



- ▷ Pas de patinage au ralenti (effectuer le parcours avec le moins de poussées possible)
- ▷ Patiner une distance droite aussi rapidement que possible

##### 3. Freinage de hockey (p. 49 de la brochure HORS NEIGE)



- ▷ Freiner en chasse-neige d'un seul côté (l'autre pied reste dans la direction de glisse)

- ▷ À partir du chasse-neige sur un pied, positionner le deuxième pied parallèlement au pied qui a freiné (freinage de hockey)



- ▷ Effectuer un freinage de hockey avec les pieds à largeur d'épaules



- ▷ S'arrêter avec les deux jambes
- ▷ Freinages longs et courts



- ▷ S'arrêter dans des zones définies
- ▷ Freinage de hockey sur une jambe

#### 4. Croisés avant (p. 49 de la brochure HORS NEIGE)



- ▷ En position debout, aller de côté et croiser les pieds devant
- ▷ Sur un cercle, pousser uniquement avec la jambe extérieure
- ▷ Après la poussée, croiser la jambe extérieure sur la jambe intérieure – prochaine poussée
- ▷ Sur un cercle, pousser uniquement avec la jambe intérieure (sous le corps vers l'extérieur)
- ▷ Faire des croisés sur un cercle et pousser alors avec les deux jambes (jambes intérieure et extérieure)
- ▷ Faire des croisés sur un huit



- ▷ Poussées longues et courtes



- ▷ Faire des croisés au ralenti (effectuer le cercle avec le moins de poussées possible)

## Exemples d'exercices pour l'entraînement individuel à la maison

### ROLLER OU SKI À ROULETTES (DANS UN ABRI, UN GARAGE...)

#### 1. Pas de patinage avec déplacement du poids du corps (p. 43 de la brochure HORS NEIGE)



- ▷ Grenouille (à chaque pas, effectuer un mouvement de brasse à hauteur d'épaules)
- ▷ Crocodile (les pouces vers l'extérieur, taper dans les mains avec les bras tendus au-dessus du ski de glisse comme la gueule d'un crocodile)
- ▷ Aigle (pour chaque pas, tourner vers l'arrière une fois avec les bras tendus)



- ▷ Transférer le poids du corps en entier d'une jambe à l'autre (mouvement de pendule)
- ▷ Faire attention à avoir le bon axe de la jambe (les hanches, les genoux et les pieds sont alignés)



- ▷ Avec un saut sur la jambe de glisse
- ▷ Réaliser avec les skis à roulettes

#### 2. Sauts de grenouille (p. 44 de la brochure HORS NEIGE)

Les mains sont sur les genoux, appuyer fortement sur les orteils avec les deux genoux, afin que les rollers (ski à roulettes) forment un V. Avant que la distance entre les pieds ne devienne trop grande, sauter comme une grenouille pour retrouver la position de départ.



- ▷ Haut du corps stable et droit ; varier les terrains (en pente pour plus de simplicité)



- ▷ Mains sur les hanches ou les épaules

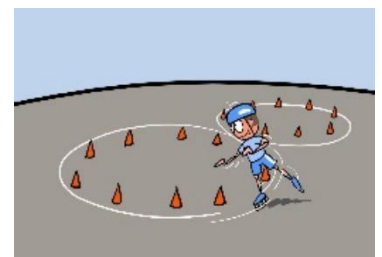
#### 3. Pas tournant (p. 44 de la brochure HORS NEIGE)



- ▷ Effectuer des huit



- ▷ Pousser clairement à l'avant le pied à l'intérieur de la courbe
- ▷ Aucune poussée sur le pied à l'intérieur de la courbe
- ▷ Transfert du poids rapide du ski extérieur au ski intérieur



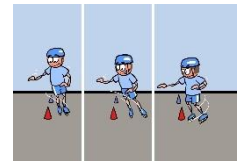


- ▷ Slalom ou parcours avec pas tournants

#### 4. Slalom (p. 43 de la brochure HORS NEIGE)



- ▷ Faire des courbes à 90° dans un carré (env. 10 m)
- ▷ Contrastes avec des métaphores : Singe/girafe (le singe a une position centrale et est plus mobile sur les jambes)
- ▷ Se diriger en pliant les genoux et les hanches
- ▷ Faire un slalom autour des marquages



- ▷ Veiller avoir le haut du corps stable



- ▷ Écarts
- ▷ Terrains : légèrement en pente



- ▷ Avec un anneau/objet sur le casque
- ▷ Avec peu d'élan et pousser dans les courbes

## Exercices supplémentaires pour le quotidien à la maison

### PRÉVENTION

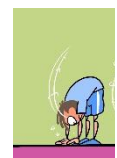
Pour pouvoir avoir une carrière d'athlète couronnée de succès sur le long terme, il est important que tu intègres à ton quotidien des exercices réguliers pour des domaines d'entraînement spécifiques. Si tu n'es pas en bonne santé, tes capacités de performance sont entravées et l'atteinte de tes objectifs est reportée voire irréalisable.

Les exercices d'entraînement pour le maintien de ton agilité ainsi que le renforcement de la musculature des jambes et du tronc te permettent de construire ton bouclier personnel.

#### 1. Agilité :

Cette semaine, tu te laveras les dents 3x par jour pendant 3 jours en position de canif.

- ▷ Se positionner avec les pieds fermés
- ▷ Baisser le haut du corps vers l'avant et laisser le bras non dominant pendre
- ▷ Tendre les jambes et commencer à se laver les dents



## 2. Renforcement :

Cette semaine, tu te laveras les dents 3x par jour pendant 3 jours en position de fente de côté.

- ▷ Écarter les pieds de la largeur des bras tendus
- ▷ Baisser les fessiers d'un côté jusqu'à hauteur du genou (bord supérieur de la cuisse parallèle au sol, talons au sol), la jambe d'appui est tendue
- ▷ Maintenir la position et commencer à se laver les dents (changement de côté à la moitié du temps)



## FIXER DES OBJECTIFS


Sur le chemin pour devenir un champion, tu devras toujours te mesurer à des adversaires. Toutefois, la seule performance que tu peux influencer activement est la tienne. Il est donc important que tu te fixes constamment de petits objectifs intermédiaires pour te pousser à donner toujours plus.

## 3. Challenge :

La saison de compétition se profile et la rapidité des actions et des mouvements est désormais requise sur la neige. Le Chinois de 11 ans Cen Xiaolin a établi un nouveau record mondial de saut à la corde en décembre 2015.

(<https://youtu.be/x5p7hDYd3Vk>). En 30 secondes, il a réalisé 108 sauts. Quelle est ta capacité de rapidité et de réaction après la période de préparation ?

- ▷ Cherche un chronomètre et un compteur
- ▷ Positionne-toi sur les deux jambes avec la corde derrière les pieds
- ▷ Le signal de départ est : « Attention, prêt, partez »
- ▷ C'est parti !

 Longueur de la corde : lorsque l'on est au milieu de la corde, celle-ci devrait presque arriver sous les aisselles.

